

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

6

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

632 Kcal. P.: 20 HC.: 55 L.: 24 G.: 6

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

821 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 26 G.: 7

ESPAGUETIS AMB PESTO  
FISHPIZZA MARINA  
FRUITA

617 Kcal. P.: 22 HC.: 52 L.: 23 G.: 4

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I  
MENESTRA DE VERDURA  
FRUITA

613 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 33 G.: 5

AMANIDA DE CIGRONS  
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ  
FRUITA

672 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 55 G.: 18

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
CAP DE PORC AMB SALSA  
VERDURES  
GELAT

705 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 39 G.: 7

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

609 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 56 G.: 12

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

701 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 11

SOPA D'AU CASOLANA  
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

691 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

645 Kcal. P.: 23 HC.: 42 L.: 33 G.: 7

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIOS

ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I  
PASTANAGA  
FRUITA

733 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

**JORNADA GRAN MURALLA (LA  
XINA)**

ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA XINA  
FRUITA

734 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA  
I HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

672 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 50 G.: 10

CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL  
SUAU  
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS  
AMB OU I FARINA)  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

734 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 38 G.: 8

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS REMENATS AMB AMB SOBRASSADA I  
CEBA CARAMEL·LITZADA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

668 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 47 G.: 10

AMANIDA DE PATATES  
SAN JACOBO DE GALL D'INDI I FORMATGE AL  
FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

745 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 44 G.: 9

AMANIDA DE LLENTIES  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

759 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 7

PASTA NAPOLITANA  
OUS REMENATS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

761 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 39 G.: 8

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
PIZZA  
FRUITA

798 Kcal. P.: 6 HC.: 39 L.: 52 G.: 11

AMANIDA DE SURIMI  
CRESTES DE TONYINA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

700 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 32 G.: 10

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
FRUITA

820 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 34 G.: 6

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.orgFISH  
REVOLUTIONGUARDIANS  
DE SALUTGROW  
FOOD  
BANKS

1

FESTIVO

2

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

3

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE PORC EN SALSAS  
PATATES A DAUS  
FRUITA

6

LLIURE

7

RECEPTA FISH REVOLUTION

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I  
MENESTRA DE VERDURA  
FRUITA

8

AMANIDA DE CIGRONS  
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ  
FRUITA

9

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
CAP DE PORC AMB SALSAS  
VERDURES  
GELAT

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBAS  
FRUITA

13

CREMAS DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA  
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIAS  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

17

JORNADA GRAN MURALLA (LA  
XINA)  
ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA XINA  
FRUITA

20

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA  
I HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

CANELONS DE CARN SENSE GLUTEN  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS REMENATS AMB AMB SOBRASSADA I  
CEBA CARAMEL·LITZADA  
ENCIAM I CEBAS  
FRUITA

23

AMANIDA DE PATATES  
SAN JACOBO SENSE GLUTEN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

24

AMANIDA DE ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE  
MORO  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

27

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
OUS REMENATS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
PIZZA SENSE GLUTEN  
FRUITA

29

AMANIDA DE SURIMI  
EMPANADILLA DE TONYINA SENSE GLUTEN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
FRUITA

31

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
CROQUETES DE POLLASTRE SENSE GLUTEN  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



grow  
FOOD  
BANKS

1

FESTIVO

2

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

3

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
FILET DE PORC EN SALSÀ  
PATATES A DAUS  
FRUITA

6

LLIUERE

7

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I  
MENESTRA DE VERDURA  
FRUITA

8

AMANIDA DE CIGRONS  
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ  
FRUITA

9

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
CAP DE PORC AMB SALSÀ  
VERDURES  
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

13

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

SOPA D'AU CASOLANA  
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

17

**JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA)**  
ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA XINA  
FRUITA

20

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA  
I HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

PATATES AMB TOMÀQUET  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS REMENATS AMB AMB SOBRASSADA I  
CEBA CARAMEL·LITZADA  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

23

AMANIDA DE PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

AMANIDA DE LLENTIES  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

27

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
OUS REMENATS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
PIZZA SENSE LACTOSA  
FRUITA

29

AMANIDA DE SURIMI  
CRESTES DE TONYINA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

30

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
FRUITA

31

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

FESTIVO

4

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

5

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
FISHPIZZA MARINA  
FRUITA

6

LLIURE

7

RECEPTA FISH REVOLUTION

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I  
MENESTRA DE VERDURA  
FRUITA

8

AMANIDA DE CIGRONS  
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ  
FRUITA

9

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA  
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I  
OLIVES)  
CAP DE PORC AMB SALSAS  
VERDURES  
GELAT

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I CEBAS  
FRUITA

13

CREMAS DE VERDURES  
POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

15

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA  
QUINOA (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

17

JORNADA GRAN MURALLA (LA  
XINA)  
ARRÒS BLANC  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA  
I HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

PATATES AMB TOMÀQUET  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I CEBAS  
FRUITA

23

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

24

AMANIDA DE LLENTIES  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

27

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
PIZZA  
FRUITA

29

AMANIDA VERDA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

30

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
FRUITA

31

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



grow  
FOOD  
BANKS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



grow  
FOOD  
BANKS

1

FESTIVO

2

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

3

ESPAGUETIS AMB PESTO  
FISHPIZZA MARINA  
FRUITA

6

LLIURE

7

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I  
MENESTRA DE VERDURA  
FRUITA

8

AMANIDA DE CIGRONS  
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ  
FRUITA

9

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
CAP DE PORC AMB SALSÀ  
VERDURES  
GELAT

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

13

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

14

SOPA D'AU CASOLANA  
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIOS  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

17

**JORNADA GRAN MURALLA (LA  
XINA)**  
ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA XINA  
FRUITA

20

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA  
I HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL  
SUAU  
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS  
AMB OU I FARINA)  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS REMENATS AMB AMB SOBRASSADA I  
CEBA CARAMEL·LITZADA  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

23

AMANIDA DE PATATES  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL  
FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

24

AMANIDA DE LLENTIES  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

27

PASTA NAPOLITANA  
OUS REMENATS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
PIZZA  
FRUITA

29

AMANIDA DE SURIMI  
CRESTES DE TONYINA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

30

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
FRUITA

31

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

6

1

2

3

FESTIVO

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

ESPAGUETIS AMB PESTO  
FILET DE PORC EN SALSÀ  
PATATES A DAUS  
FRUITA

6

7

8

9

10

LLIUERE

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I  
MENESTRA DE VERDURA  
FRUITA

AMANIDA DE CIGRONS  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
FRUITA

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
CAP DE PORC AMB SALSÀ  
VERDURES  
GELAT

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

13

14

15

16

17

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

SOPA D'AU CASOLANA  
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIOS  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

**JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA)**  
ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA XINA  
FRUITA

20

21

22

23

24

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA  
I HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

PATATES AMB TOMÀQUET  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS REMENATS AMB AMB SOBRASSADA I  
CEBA CARAMEL·LITZADA  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

AMANIDA DE PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

AMANIDA DE LLENTIES  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

27

28

29

30

31

PASTA NAPOLITANA  
OUS REMENATS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
PIZZA  
FRUITA

AMANIDA VERDA  
CRESTES DE TONYINA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



grow  
FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

FESTIVO

4

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
PEIX AMB VERDURES  
FRUITA

5

ESPAGUETIS AMB PESTO  
FISHPIZZA MARINA  
FRUITA

6

LLIURE

7

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I  
MENESTRA DE VERDURA  
FRUITA

8

AMANIDA DE CIGRONS  
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ  
FRUITA

9

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
FILET D'ABADEJO AMB SALSINA  
VERDURES  
GELAT

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

13

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I  
VERDURETES  
FRUITA

17

**JORNADA GRAN MURALLA (LA  
XINA)**  
ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS  
WOK DE VERDURES AMB FRIJOLES I QUINOA  
(ECOLÒGIC)  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA  
I HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

CANELONS DE ESPINAQUES  
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS  
AMB OU I FARINA)  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

23

AMANIDA DE PATATES  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

24

AMANIDA DE LLENTIES  
FAJITAS DE VERDURES  
PATATES A DAUS  
FRUITA

27

PASTA NAPOLITANA  
OUS REMENATS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
PIZZA  
FRUITA

29

AMANIDA DE SURIMI  
"BURRITOS" VEGETARIANS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
HAMBURGUESA DE LEGUM COMPLET  
FRUITA

31

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT

Skool  
arest  
ART

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

grow  
FOOD  
BANKS



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



grow  
FOOD  
BANKS

1

FESTIVO

2

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

3

ESPAGUETIS AMB PESTO  
FISHPIZZA MARINA  
FRUITA

6

LLIURE

7

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I  
MENESTRA DE VERDURA  
FRUITA

8

AMANIDA DE CIGRONS  
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ  
FRUITA

9

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
CAP DE PORC AMB SALSÀ  
VERDURES  
GELAT

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

13

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

14

SOPA D'AU CASOLANA  
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIOS  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

17

**JORNADA GRAN MURALLA (LA  
XINA)**  
ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA XINA  
FRUITA

20

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA  
I HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL  
SUAU  
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS  
AMB OU I FARINA)  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS REMENATS AMB SOBRESSADA I  
CEBA CARAMEL·LITZADA  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

23

AMANIDA DE PATATES  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL  
FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

24

AMANIDA DE LLENTIES  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

27

PASTA NAPOLITANA  
OUS REMENATS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
PIZZA  
FRUITA

29

AMANIDA DE SURIMI  
CRESTES DE TONYINA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

30

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
FRUITA

31

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIVO

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

ESPAGUETIS AMB PESTO  
FILET DE PORC EN SALSÀ  
PATATES A DAUS  
FRUITA

6

7

8

9

10

LLIUERE

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
POLLASTRE A LA PLANXA  
ESPÀRRECS AMB OLI D'OLIVA  
FRUITA

AMANIDA DE ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
LLOM A LA PLANXA  
FRUITA

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)  
CAP DE PORC AMB SALSÀ  
VERDURES  
GELAT

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

13

14

15

16

17

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

SOPA D'AU CASOLANA  
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT  
POLLASTRE AMB LLIMONA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

**JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA)**  
ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA XINA  
FRUITA

20

21

22

23

24

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

PATATES AMB TOMÀQUET  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS REMENATS AMB SOBRESSADA I CEBÀ CARAMEL·LITZADA  
ENCIAM I CEBÀ  
FRUITA

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

AMANIDA DE ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

27

28

29

30

31

PASTA NAPOLITANA  
OUS REMENATS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA  
PIZZA  
FRUITA

AMANIDA VERDA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
TRUITA A LA FRANCESA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



grow  
FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

1

FESTIVO

2

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
POLLASTRE AMB PATATES  
FRUITA

3

ESPAGUETIS AMB PESTO  
PIZZA AMB PITERA D'INDIOT  
FRUITA

6

LLIURE

7

RECEPTA FISH REVOLUTION  
MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I  
MENESTRA DE VERDURA  
FRUITA

8

AMANIDA DE CIGRONS  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
FRUITA

9

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
FILET D'ABADEJO AMB SALSA  
VERDURES  
GELAT

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

13

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

14

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA  
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES  
ESTOFAT DE LEGUMBRETA AMB CIGRONS I  
VERDURETES  
FRUITA

17

JORNADA GRAN MURALLA (LA  
XINA)  
ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA  
I HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

PATATES AMB TOMÀQUET  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
REMENAT D'OU AMB BOLETS I XAMPINYÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

23

AMANIDA DE PATATES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

24

AMANIDA DE LLENTIES  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

27

PASTA NAPOLITANA  
OUS REMENATS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
PIZZA  
FRUITA

29

AMANIDA VERDA  
"BURRITOS" VEGETARIANS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

30

SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA  
TRUITA DE XAMPINYONS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

31

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIVO

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
FISHPIZZA MARINA  
FRUITA

6

7

8

9

10

LLIURE

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I  
MENESTRA DE VERDURA  
FRUITA

AMANIDA DE CIGRONS  
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ  
FRUITA

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA  
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I  
OLIVES)  
CAP DE PORC AMB SALSAS  
VERDURES  
GELAT

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I CEBAS  
FRUITA

13

14

15

16

17

CREMA DE VERDURES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

PASTA SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE  
TOMÀQUET CASOLANA  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
QUINOA (ECOLÒGIC) AMB VERDURES  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

**JORNADA GRAN MURALLA (LA  
XINA)**  
ARRÒS BLANC  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

21

22

23

24

PASTA (SENSE GLUTEN I SENSE OU)  
SALTADA  
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA  
I HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

PATATES AMB TOMÀQUET  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I CEBAS  
FRUITA

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

AMANIDA DE LLENTIES  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

27

28

29

30

31

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
PIZZA  
FRUITA

AMANIDA VERDA  
TIRÉS DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



1

FESTIVO

2

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

3

ESPAGUETIS AMB PESTO  
FISHPIZZA MARINA  
FRUITA

6

LLIURE

7

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I  
MENESTRA DE VERDURA  
FRUITA

8

AMANIDA DE CIGRONS  
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ  
FRUITA

9

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
CAP DE PORC AMB SALSA  
VERDURES  
GELAT

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

13

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

14

SOPA D'AU CASOLANA  
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

17

**JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA)**  
ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA XINA  
FRUITA

20

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA  
I HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL  
SUAU  
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS  
AMB OU I FARINA)  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
REMENAT D'OU AMB BOLETES I XAMPINYÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

23

AMANIDA DE PATATES  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL  
FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

24

AMANIDA DE LLENTIES  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

27

PASTA NAPOLITANA  
OUS REMENATS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
PIZZA  
FRUITA

29

AMANIDA DE SURIMI  
CRESTES DE TONYINA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

30

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
FRUITA

31

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



grow  
FOOD  
BANKS

1

FESTIVO

2

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

3

ESPAGUETIS AMB PESTO  
FISHPIZZA MARINA  
FRUITA

6

LLIURE

7

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I  
MENESTRA DE VERDURA  
FRUITA

8

AMANIDA DE CIGRONS  
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ  
FRUITA

9

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
CAP DE PORC AMB SALSA  
VERDURES  
GELAT

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

13

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

14

SOPA D'AU CASOLANA  
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

15

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIOS  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
FRUITA

17

**JORNADA GRAN MURALLA (LA XINA)**  
ARRÒS FREGIT A L'ESTIL XINÈS  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA XINA  
FRUITA

20

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA  
I HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL  
SUAU  
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS  
AMB OU I FARINA)  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS REMENATS AMB SOBRESSADA I  
CEBA CARAMEL·LITZADA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

23

AMANIDA DE PATATES  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL  
FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

24

AMANIDA DE ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE  
MORO  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

27

PASTA NAPOLITANA  
OUS REMENATS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

28

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
PIZZA  
FRUITA

29

AMANIDA DE SURIMI  
CRESTES DE TONYINA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

30

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
FRUITA

31

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

6

1

2

3

FESTIVO

632 Kcal. P.: 20 HC.: 55 L.: 24 G.: 6

821 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 26 G.: 7

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

ESPAGUETIS AMB PESTO  
FISHPIZZA MARINA  
FRUITA

6

7

8

9

10

LLIURE

617 Kcal. P.: 22 HC.: 52 L.: 23 G.: 4

613 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 33 G.: 5

672 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 55 G.: 18

705 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 39 G.: 7

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I  
MENESTRA DE VERDURA  
FRUITA

AMANIDA DE LLENTIES  
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ  
FRUITA

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
CAP DE PORC AMB SALSA  
VERDURES  
GELAT

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

13

14

15

16

17

609 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 56 G.: 12

701 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 11

691 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

645 Kcal. P.: 23 HC.: 42 L.: 33 G.: 7

733 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

SOPA D'AU CASOLANA  
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I  
PASTANAGA  
FRUITA

**JORNADA GRAN MURALLA (LA  
XINA)**  
ARRÒS FREGIT A TÈSTIL XINÈS  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA XINA  
FRUITA

20

21

22

23

24

734 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

672 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 50 G.: 10

734 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 38 G.: 8

668 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 47 G.: 10

745 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 44 G.: 9

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA  
I HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL  
SUAU  
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS  
AMB OU I FARINA)  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS REMENATS AMB AMB SOBRASSADA I  
CEBA CAMEL I TIZADA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

AMANIDA DE PATATES  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL  
FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

AMANIDA DE LLENTIES  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

27

28

29

30

31

759 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 7

761 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 39 G.: 8

798 Kcal. P.: 6 HC.: 39 L.: 52 G.: 11

700 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 32 G.: 10

820 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 34 G.: 6

PASTA NAPOLITANA  
OUS REMENATS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
PIZZA  
FRUITA

AMANIDA DE SURIMI  
CRESTES DE TONYINA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

6

1

2

3

FESTIVO

632 Kcal. P.: 20 HC.: 55 L.: 24 G.: 6

821 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 26 G.: 7

ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FREGIT MALLORQUÍ  
FRUITA

ESPAGUETIS AMB PESTO  
FISHPIZZA MARINA  
FRUITA

6

7

8

9

10

LIIURE

617 Kcal. P.: 22 HC.: 52 L.: 23 G.: 4

613 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 33 G.: 5

672 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 55 G.: 18

705 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 39 G.: 7

**RECEPTA FISH REVOLUTION**  
MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
SORELL AMB OLI D'ESPÀRREC VERD I  
MENESTRA DE VERDURA  
FRUITA

AMANIDA DE LLENTIES  
FREGIT DE PEIX MALLORQUÍ  
FRUITA

AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA,  
PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU,  
OLIVES I MAIONESA)  
CAP DE PORC AMB SALSA  
VERDURES  
GELAT

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

13

14

15

16

17

609 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 56 G.: 12

701 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 11

691 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

645 Kcal. P.: 23 HC.: 42 L.: 33 G.: 7

733 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

SOPA D'AU CASOLANA  
MANDONGUILLES DE L'ÀVIA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
RATLLAT  
ABADEJO ADOBAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

**DIA SENSE GLUTEN A L'ESCOLA**  
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIOS  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I  
PASTANAGA  
FRUITA

**JORNADA GRAN MURALLA (LA  
XINA)**  
ARRÒS FREGIT A TÈSTIL XINÈS  
POLLASTRE AGREDOLÇ  
AMANIDA XINA  
FRUITA

20

21

22

23

24

734 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

672 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 50 G.: 10

734 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 38 G.: 8

668 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 47 G.: 10

745 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 44 G.: 9

AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE  
MORO I OLIVA VERDA)  
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA  
I HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL  
SUAU  
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS  
AMB OU I FARINA)  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
OUS REMENATS AMB AMB SOBRASSADA I  
CEBA CAMEL LITZADA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

AMANIDA DE PATATES  
SAN JACOBO DE GALL DINDI I FORMATGE AL  
FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

AMANIDA DE LLENTIES  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

27

28

29

30

31

PASTA NAPOLITANA  
OUS REMENATS  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

AMANIDA DE MONGETES BLANQUES  
PIZZA  
FRUITA

AMANIDA DE SURIMI  
PIZZA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

SOPA DE LLETRES  
HAMBURGUESA COMPLETA  
FRUITA

ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE SALUT



Grow  
FOOD  
BANKS